Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

ci mai degrabă la ceva ce dispărea misterios în procesul misterios de aducere a jertfei.

Cu timpul am început să deslușesc, nu numai diferitele jertfe, ci şi semnificaşia lor ritualică şi simbolică. Totuşi, arderea de tot trezeşte şi azi în mine un anumit fior de mister.

Au trecut două milenii şi din jertfele de la templu n-a mai rămas decât amintirea, simbolistica şi misterul. Dar ori de câte ori se apropie Paştele, amintirea jertfelor reînvie. Şi mai ales a jertfei mântuitoare a lui Isus Hristos. N-a fost o jertfă adusă pe altarul din Templu. N-a fost o jertfă pe care Hristos s-o aducă pentru Sine. N-a fost o jertfă în care un simbol să fie sacrificat. Nu, a fost cu totul altceva.

A fost o jertfă atipică, adusă într-un loc încărcat de istorie şi apăsat de imfamie. A fost o jertfă unde n-a fost adus un înlocuitor, ci Însuşi originalul, Prototipul, Dumnezeu Însuşi. A fost o jertfă adusă de Cineva desăvârşit pentru toți nedesăvârșiții lumii acesteia. A fost jertfa iubirii supreme pentru insulta supremă – păcatul.

Când scriu aceste rânduri sunt într-o călătorie. Peste tot, indiferent de țară, a dispărut jertfa şi au năpădit iepurii – iepuraşii de Paşte – din catifea, din ciocolată, în forme şi atitudini cât mai diverse. Şi, da, ouăle, ouăle de Paşte, deocamdată cele de ciocolată şi apoi cele pictate, împiestrite. Ouăle şi legendele lor. De Paşte, dar nu de jertfă. Şi desigur vor fi cozonacii şi pasca în cele mai diverse forme şi după cele mai gustoase rețete – cu brânză dulce şi împletită pe margini ca un colăcel, cu smântână, bună de să te lingi pe degete. Şi câte altele...

Mă-ntreb ce-a mai rămas din jerfă... Milioane de aşchii din cruce, comercializate de-a lungul secolelor cu o rapacitate mai vinovată decât a ostaşilor romani ce-au tras la sorți cămaşa lui Hristos. Şi giulgiul, cel din Torino desigur. Nu se ştie dacă este autentic, dar cu siguranță veniturile strânse de la pelerinii veniți să-l atingă sunt absolut autentice şi fabuloase. Şi iconografia ce împodobeşte biserici şi muzee. Şi Pieta a lui Michelangelo, mutilată mai ieri de un descreierat, apărată acum de un geam securizat în basilica Sfântul Petru din Roma. A, adevărat, au mai rămas nenumăratele biserici şi catedrale cu hramul răstignirii şi mai ales al învierii. Şi... Hristos a înviat din morți, cu moarte pre moarte… Sună bine, mai ales la lumina lumânărilor în miez de noapte sub cerul Bucovinei... Dar din jertfă ce-a mai rămas?

Din păcate, Jertfa aproape S-a mistuit de tot... S-a mistuit de tot din mințile creştinilor, S-a mistuit de tot din inimile lor, S-a mistuit de tot dintre valorile lor. Jertfa nu mai e. Hristos S-a înalțat la cer iar noi ne tăvălim în continuare în noroiul acestei lumi. În timp ce suntem invitați să luăm lumină, ne place mai degrabă întunericul cel atât de prielnic faptelor plăcute firii noastre. Jertfa a atârnat pe cruce până la apus de soare şi acum, la apus de istorie a omenirii, căutăm jertfa şi nu o mai găsim. O căutăm în supermarket-uri şi nu găsim decât înghesuială, egoism, mândrie şi ouă şi iepuraşi... de ciocolată. O căutăm în biserici şi nu găsim decât miros învechit de tămâie şi doar o licărire de lumină... pe care n-o luăm. O căutăm în inimile noastre şi constatăm că acolo s-a mistuit de mult.

Ce-a mai rămas din Jertfă? Din fericire, dacă în lumea noastră jertfa a ars de tot şi nu fiindcă aşa ar fi trebuit, în ceruri Jertfa e vie. Hristos trăieşte, luminează şi aduce mântuire. Adevărata jertfă nu se mistuie niciodată. Ea nu arde de tot ci rămâne pururi în flăcări, în flăcările iubirii. Fiindcă atât de mult a iubit Dumnezeu lumea că a dat pe Singurul Său Fiu, ca oricine crede în El să nu piară ci să aibă viața veşnică. Ioan 3,16

Acum, când totul este invadat de kitchs, când jertfa nu mai interesează pe nimeni fiindcă nu e vandabilă, mai există o şansă pentru fiecare muritor: Jertfa adevărată, Isus Hristos Cel răstignit şi înviat şi înălșat la cer stă gata să vină iarăşi... cu slavă şi mărire... să judece vii şi morții... şi să ofere mântuire celor care sunt gata să-şi jertfească orgoliile şi să accepte Jertfa, adică să-L primească pe Hristos în inimă. Atunci se va produce arderea de tot, nu a jertfei, ci a păcatului care ne ține departe de Hristos – Jertfa.

Tuturor, cu ocazia rememorării Jertfei, vă doresc o ardere de tot de bunăvoie. Astfel Jertfa va trăi veşnic în voi.

Şi voi, veşnic cu El.

-sfârşit-

Povestea mea

DUMITRU MARIAN

Mă numesc Dumitru Marian, am 38 de ani şi vreau să am şi eu o mărturie cum Domnul a lucrat într-un chip minunat şi în viața mea.

De când m-am născut, am avut mari probleme de sănătate, născându-mă cu puroi pe coloană şi la cap. Am fost internat la vârsta de un an şi două luni şi am stat timp de şase luni în spital, timp în care am fost supus multor analize şi experiențe medicale că la sfârşitul internării să fiu trimis acasă, fără nicio şansă de a mai trăi mai mult de 5, 6 luni.

În timpul internării am fost tăiat după urechi picioare, la cap şi cusut doar artificial.

Părinții mei erau distruşi de durere iar pe ceilalți trei frați ai mei (două surori şi un frate) i-au cam neglijat şi au început să-mi cumpere cele necesare pentru înmormântarea mea, inclusiv coşciugul pe care l-au pus în pod.

Timpul trecea, operațiile se vindecau iar eu mă încăpățânam să trăiesc. La un moment dat, iarnă fiind, tata a luat coşciugul şi l-a pus pe foc.

Totul a decurs bine până la vărsta de patru ani, când problemele de sănătate au început să apară din ce în ce mai grave. Mai mult stăteam prin spitale (3-4 luni prin spital, 1-2 luni acasă), până la vărsta de 6 ani.

Lucrarea minunată a lui Dumnzeu cu mine.

Copil fiind, mă jucam cu ceilalți copii de pe stradă. La 150 m de casa mea, pe un câmp unde copiii mai mari jucau fotbal, iar noi, când era terenul liber, ne strângeam toți într-un tufiş şi scoteam țigările pe care le furam fiecare de la părinții noştri. Le aprindeam şi, după ce trăgeam un fum începeam să tuşesc şi o aruncam imediat iar restul de țigări le dădeam celorlalți şi plecam de acolo.

Timpul trecea şi eu eram din ce în ce mai bine până când la şcoală ni s-a făcut un control medical şi m-au găsit cu nişte vinişoare la şold şi în stânga şi în dreapta.

Părinții mei au fost anunțati imediat şi au început iarăşi internările în spital acele

Lungi şi dese. Într-un final doctorii spunându-le părinților că nu pot fi operat de acele vene decât după opt ani.

A urmat apoi o perioadă de pauză, fără internări, în care m-am apucat de sport. În 1986, la vărsta de 14 ani, am primit o lovitura sufletească teribilă: tatăl meu a decedat.

Timpul trecea, iar venele creşteau odată cu mine, în sus şi în jos, încât la vârsta de 21 ani a început calvarul.

Timp de un an după acea iar a fost o perioadă bună în viața mea, când m-am angajat şi am facut un curs de calificare, devenind un tânăr tâmplar.

Totul a fost bine timp de 7 ani, când varicele care s-au dus în jos au ajuns până la călcâi, iar cele care s-au dus în sus ajungând până sub braț. Picioarele de la genunchi în jos au început să se înegrească, varicele să se spargă… şi uite aşa am început la tromboflebite şi ulcer varicos de toată frumusețea (am uitat să vă spun că la vârsta de 18 ani, când am fost să mă operez, doctorii mi-au spus că este foarte târziu şi nu mai mă pot opera că varicele sunt prea mari şi nu se mai pot face nimic). La vârsta de doar 28 de ani am fost scos la pensie pe motive medicale şi am început iar internările şi experiențele pentru că nu mai văzuseră doctorii varice aşa mari de la călcâi la sub braț, iar viața mea a devenit un calvar de durere şi suferințe.

Viața mea s-a schimbat în rău când fratele meu şi soția lui au murit de foarte tineri, rămânând 4 copii în grija mea şi a mamei mele din anul 2000: 2 fete care s-au căsătorit foarte devreme, un băiat de 19 ani cu probleme de vedere şi o fată de 7 ani, stând cu mine şi cu mama mea într-o căsuță cu 2 camere şi o bucătărie fără apă potabilă şi cu o sobă pe lemne. Ne este foarte greu, ducând lipsa hranei de multe ori pe timp de iarnă, chiar şi lipsa căldurii, dar Dumnezeu S-a ingrijit de noi şi ne-a dăruit vecini care ne dau apă şi ne mai ajută cu ce este necesar.

Domnul S-a îndurat şi văzându-mi suferința, m-a chemat la El şi am simțit acest lucru ducându-mă în anul 2001 la o biserică creştină şi mi-am predat viața în mâna lui Dumnezeu, botezându-mă în Numele Tatălui, al Fiului şi al Duhului Sfânt.

Dau slavă lui Dumnezeu că acum trăiesc o viață în ascultare de Dumnezeu, chiar dacă suntem în nevoie, deoarece cu pensia mea de 405 lei şi pensia lui mama de doar 350 ne este foarte greu, dar mulțumesc lui Dumnezeu că este lângă noi tot timpul şi sunt sigur şi am certutidinea că va veni timpul acela minunat şi nu voi duce lipsa de niciun bine.

Vă mulțumesc că ați avut răbdare să citiți povestea mea.

Domnul să vă binecuvânteze! Amin.

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Varianta uşoară a mântuirii

Daniel Chirileanu

Pas cu pas, în calea Mântuitorului, cel rău aşeza provocări. Toate provocările aduse în calea Fiului lui Dumnezeu ţinteau în acelaşi punct: să facă măcar un singur gest de egoism. Nimic nu era mai dulce pentru Satana decât visul că, într-o zi, Dumnezeu va demonstra că el are dreptate şi Se va manifesta ca un egoist, aşa cum strecurase *dumnealui, răzvrătitul,* tuturor îngerilor, convingând pe mulţi dintre ei.

...

Mai întâi o propunere simplă, copilărească, dar de efect: *porunceşte ca pietrele să se facă pâini,* adică demonstrează că eşti puternic!

...

A doua încercare, este ca şi prima, formulată pe baza Scripturii

...

Cu o consecvenţă ciudată, ispititorul aruncă în război a treia provocare: *un singur compromis, vom şti numai noi doi!*

...

Interesant este că ideea unei variante uşoare a mântuirii a rămas...

...

Dar mântuirea a costat maximul preţ ce putea fi plătit vreodată: moartea Fiului lui Dumnezeu.

Testul omului

În general, omul este ispitit cu lucruri care la prima vedere îi fac plăcere. În timp, omul şi-a dezvoltat o atracţie spre lucrurile interzise. Restricţiile pe care noi, ca fiinţe create, le avem plasate pe drumul nostru, sunt menite să ne protejeze de pericole, de distrugere, de îndepărtarea de sursa vieţii, Dumnezeu.

El, Creatorul, nu a interzis omului nimic din ceea ce îl face fericit cu adevărat şi din ceea ce este o binecuvântare pentru el. De la alimente până la lucruri şi acţiuni, tot ce este vrednic şi bun este dăruit de Creator omului. Până şi chestiunea sufletească, dorinţa inimii omului de a avea pe cineva asemenea lui, a fost rezolvată de Dumnezeu chiar din ziua naşterii sale pe planetă. Totul era foarte bun.

Testul la care omul a căzut şi cade în repetate rânduri, este cel al ascultării. Nu trebuia să aşeze altceva mai sus decât cerinţa şi planul lui Dumnezeu, care îl proiectase pentru fericire şi pentru bine. Practic, omului i s-a interzis doar ceea ce îi dăunează.

Testul lui Dumnezeu

Nimic nu-i mai greu decât să ştii că poţi face un lucru şi să te abţii.

Când ştii că ceva te depăşeşte, că este dincolo de posibilităţile tale, acel ceva imposibil nu este atât de apăsător precum poate fi ceva ce pare la îndemână şi totuşi să te păstrezi la distanţă.

Despre Mântuitorul nostru se spune că a fost ispitit în toate lucrurile ca şi noi, dar fără păcat. Cât adevăr stă aici? Este acesta tot adevărul?

Nu, nu te speria! Eu cred acest lucru dar mi se pare că e doar o parte din adevăr. A fi ispitit ca şi noi, este posibil. Reciproca acestei realităţi este însă inaplicabilă nouă. Dacă El a trecut prin toate testele omului, omul nu s-ar putea înscrie la testele pe care Fiul lui Dumnezeu le-a trecut.

De ce? Pur şi simplu pentru că statutul nostru de creatură nu ne dă acces la întregul pachet de teste. Ce vreau să spun?

Că noi nu putem fi ispitiţi ca şi El. Pentru că El a fost mereu şi mereu provocat să abandoneze traseul de Dumnezeu - Om, şi să se folosească până şi în situaţii banale de propria putere divină, nespecifică omului. De fapt, speranţa, motivaţia luptei lui Satana, tocmai aici stătea: el spera că într-o zi, fie şi numai pentru o secundă, Mântuitorul va renunţa la a mai fi om deplin şi Se va folosi în interes personal de puterea dumnezeiască.

Dacă s-ar fi întâmplat acest lucru, testul era pierdut. Pe toate canalele de ştiri din univers ar fi trâmbiţat vrăjmaşul anunţul că nu e suficientă puterea unui om ca să fii cinstit, drept, sincer, curat, ci numai Dumnezeu are această putere, deci omul (şi evident că orice fiinţă creată, inclusiv el, decăzutul) nu poate fi judecat pentru ceva ce nu e posibil să facă.

Drumul curselor

Pas cu pas, în calea Mântuitorului, cel rău aşeza provocări. Toate provocările aduse în calea Fiului lui Dumnezeu ţinteau în acelaşi punct: să facă măcar un singur gest de egoism. Nimic nu era mai dulce pentru Satana decât visul că, într-o zi, Dumnezeu va demonstra că el are dreptate şi Se va manifesta ca un egoist, aşa cum strecurase dumnealui, răzvrătitul, tuturor îngerilor, convingând pe mulţi dintre ei.

Satana ştia că educaţia din familie şi viaţa de rugăciune permanentă pe care o ducea Domnul Hristos, nu vor permite ca El să fie ispitit cu imoralitatea, cu minciuna, cu hoţia sau cu banii. Trebuia să caute ceva ispititor în ceea ce El, Mântuitorul, considera important.

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

Fii o secundă egoist!

Mai întâi o propunere simplă, copilărească, dar de efect: porunceşte ca pietrele să se facă pâini, adică demonstrează că eşti puternic!

La acest test, mândria ar fi căzut cu siguranță. Cine, ştiind că e puternic, ar fi refuzat să facă şi demonstrația, chiar şi numai din simplu orgoliu? Unde mai pui că ar fi fost şi destul de motivată minunea, având în vedere o perioadă enormă de post. De ce să mai aştepți până ajungi la vreun prieten? De ce să rabzi până cineva are să-Ți ofere pâine, Tu poți face asta singur şi foarte simplu!

Aici nu este un simplu test de îndemânare, era o provocare directă şi subtilă în acelaşi timp: ia fii pentru o secundă egoist!

Fii o secundă fals! Mimează!

A doua încercare, este ca şi prima, formulată pe baza Scripturii: Tu ştii că Dumnezeu îi ocroteşte pe copiii Săi. Dacă Te consideri Copilul Lui, Acela despre care stă scris, atunci te provoc să te prefaci că rişti, că ai credință! Doar o simplă prefăcătorie! Şi Tu şi eu ştim că nu e cazul, că totul e o farsă, dar aşa, de ochii lumii, mimează credința, prefă-Te că eşti credincios!

Ce ar mai fi jubilat diavolul să vadă această scenetă! Dar, Mântuitorul, care nu învățase niciodată să Se prefacă, i-a refuzat această satisfacție.

Nimeni, nu poate să facă pe Dumnezeu să mimeze iubirea, credința, dreptatea, adevărul. El este pentru veşnicie autentic.

Un singur compromis, aşa, în spatele cortinei

Cu o consecvență ciudată, ispititorul aruncă în război a treia provocare: un singur compromis, vom şti numai noi doi! Tu de fapt ai venit să recâştigi lumea. Ei bine, eu îți dau lumea, fără să mai fii nevoit să Te sacrifici, să plângi să fii torturat, condamnat, jignit, neînțeles. O singură plecăciune, un singur gest de o jumătate de secundă, şi totul e al Tău. Există la planul Tău şi o variantă uşoară, de ce să suferi, de ce să mori?

Ce ar mai fi trâmbițat Satana, ce ar mai fi publicat la toate televiziunile filmarea cu camera ascunsă a momentului; ce s-ar mai fi împăunat ca un biruitor!

Dar Domnul, cu fermitatea ce nu mai lasă vreun echivoc, a spulberat până şi tupeul ispititorului atât de limitat în înțelegerea lui. Pierduse, el care credea că le ştie pe toate.

Totuşi efectul ispitelor durează

Interesant este că ideea unei variante uşoare a mântuirii a rămas în frământările Mântuitorului. Aşa se face că în noaptea suferinței din Ghetsemani, rugăciunea Sa a adus în discuție şi această idee. Îl marcase existența posibilității unei variante uşoare. Vrea să Îl întrebe pe Tatăl. Vrea să ceară de la Tatăl varianta uşoară: Tată, dacă este cu putință, depărtează de la Mine paharul (aprobă-mi varianta uşoară, fără suferință)!

Biruința, care m-a salvat pe mine şi pe tine, şi l-a înfrânt pentru totdeauna pe Satana, a stat în faptul că Domnul a adăugat: totuşi, nu cum vreau Eu ci cum vrei Tu!

Mântuirea <u>nu are şi variantă uşoară</u>

Dacă este mai uşor pentru noi, este pentru că Fiul lui Dumnezeu a ales să poarte greul. Dar mântuirea a costat maximul preț ce putea fi plătit vreodată: moartea Fiului lui Dumnezeu.

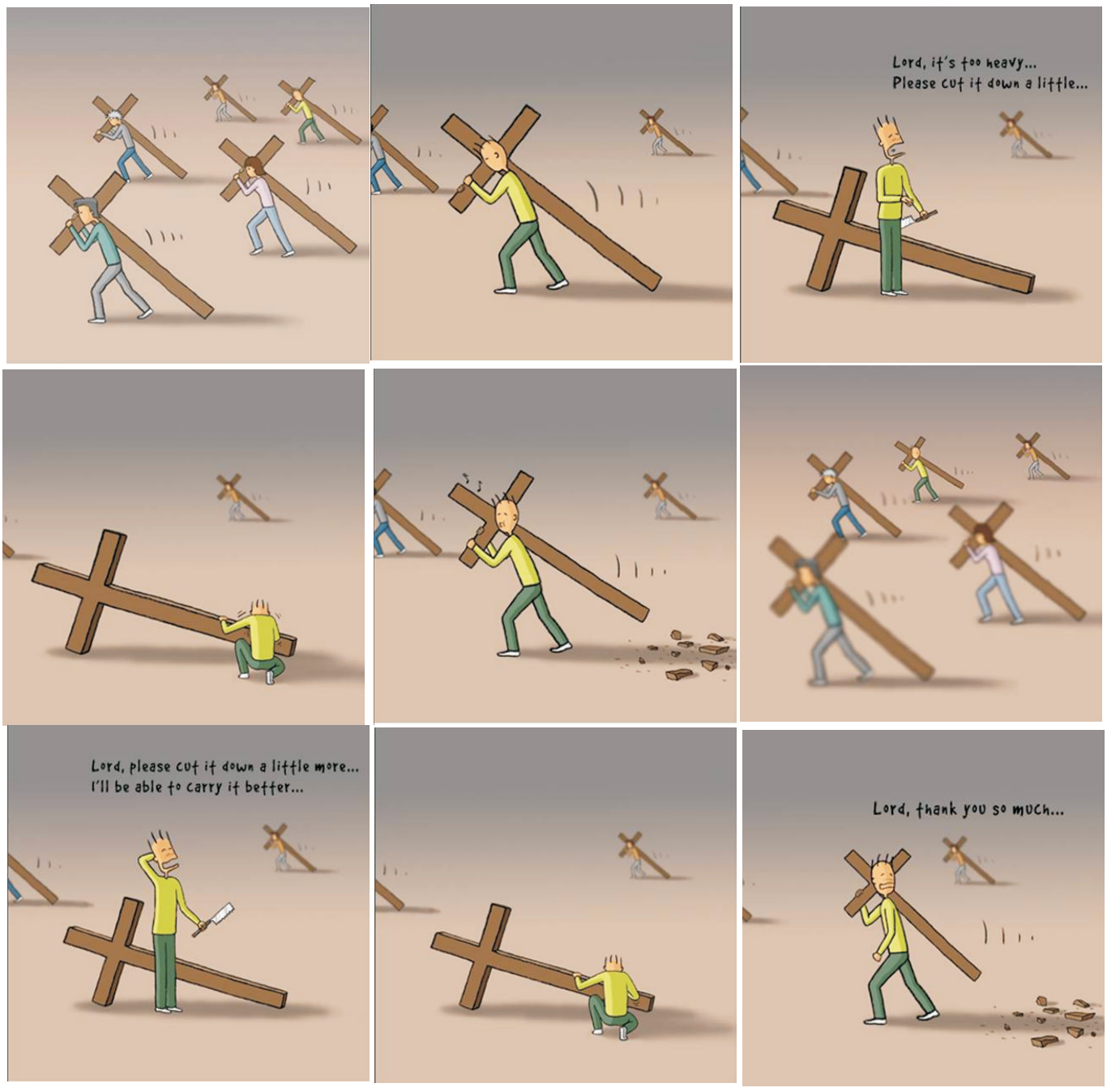
Atât valorez eu şi tu!

-sfârşit-

Crucea

Uitați-vă cu răbdare până la capăt şi extrageți morala...

Genial din punct de vedere spiritual!!!


Lord, it's too heavy...
Please cut it down a little...
Lord, please cut it down a little more...
I'll be able to carry it better...
Lord, thank you so much...

>>> continuare în pagina 13

Stresul şi remedii ale acestuia

-Legătura dintre exercițiul fizic şi sănătate-

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Avem o singură viață la dispoziție şi pe aceasta este nevoie să o folosim astfel încât să fim satisfăcuți şi să ne bucurăm.

De multe ori credem că dacă avem o viață mai agitată, acest lucru compensează din plin lipsa activităților fizice. Din păcate, această idee preconcepută ne costă, de cele mai multe ori, sănătatea şi echilibrul interior. A merge la cumpărături nu este considerat un sport, oricât de bine ar suna!

Înainte de anul 1800, stilul de viață al oamenilor era caracterizat de activități ample care solicitau corpul din punct de vedere fizic – în agricultură, păstorit, sau vânat. Acesta era un efort benefic pentru organism, care ajuta la întreținerea fizică, dar şi psihică.

Astăzi, lucrurile s-au schimbat. Mai mult de 60% din populația de vârstă adultă din țările dezvoltate are un regim de viață sedentar şi doar 2% dintre indivizi fac suficientă mişcare fizică în timpul activității lor obişnuite. Sedentarismul reprezintă unul dintre cele mai mari pericole pentru sănătate (concurând cu alți factori majori de risc de boală, cum ar fi fumatul şi abuzul alimentar); el creşte riscul de boală şi chiar de mortalitate.

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Studiile arată că în rândul bărbaților sedentari rata mortalității este de trei ori mai crescută decât în rândul celor care îşi mențin o bună condiție fizică. În ceea ce priveşte femeile, rezultatele sunt şi mai elocvente: rata mortalității femeilor sedentare este de cinci ori mai ridicată decât a celor aflate într-o bună condiție fizică.

Numai la capitolul cancer, femeile sedentare se pare ca sunt predispuse de două sau de trei ori mai mult la cancerul de sân față de cele care practică o activitate fizică.

Dar ce legătură poate fi între stres şi exercițiul fizic (activitatea fizică), sau între stres şi masaj?

Stresul şi depresia au câteva simptome comune, cum ar fi insomnia, anxietatea şi senzația că eşti depăşit de probleme.

Beneficiile pe care le aduce activitatea fizică organismului sunt acum mai clare ca niciodată; ele sunt atât de numeroase şi uneori atât de spectaculoase, încât ne întrebăm de ce nu este practicată cu mai multă plăcere.

Deseori oamenii invocă lipsă de timp, de bani sau pun refuzul lor de a practica vreo activitate fizică pe seama vârstei sau a diferitelor probleme de sănătate sau dizabilități.

În această privință trebuie ştiut faptul că studiile au demonstrat că vârstnicii au de câştigat prin introducerea exercițiului fizic printre deprinderile lor. Unele persoane mai în vârstă, care au acceptat să participe la un experiment menit să demonstreze utilitatea activității fizice în refacerea sănătății, au văzut starea lor ameliorându-se semnificativ, chiar spectaculos. Printre aceşti voluntari se aflau persoane care necesitau sprijin pentru a se putea deplasa; la sfârşitul programului îşi regăsiseră o anumită autonomie, o forță musculară mai mare, redescoperind o calitate a vieții de care uitaseră. Pretutindeni în lume există astfel de programe de exerciții concepute special pentru persoanele în vârstă. Printre aceste programe, cursurile de gimnastică acvatică reprezintă o bună modalitate de a relua activitatea fizică, după ce a fost neglijată un timp. Această activitate este benefică şi pentru persoanele cu dizabilități.

Practicarea regulată a exercițiului fizic are o mulțime de efecte pozitive asupra organismului uman:

- întăreşte şi dezvoltă sistemul osos, masa musculară şi articulațiile
- reduce riscul de moarte prematură, boală coronariană, infarct miocardic, atac cerebral vascular, cancer de colon, diabet zaharat de tip II, obezitate
- previne şi ameliorează boala hipertensivă, osteoporoza şi reduce riscul fracturilor de şold la femei.
- este un înlocuitor şi un ajutor în evitarea consumului de droguri, alcool şi tutun.
- la nivel psihic, activitatea regulată linişteşte, pune în mişcare endorfinele prin inducerea unei stări de bună dispoziție, îmbunătățeşte performanțele neuropsihice, cum ar fi timpul de reacție, stimulează intelectul, discernământul şi ajută la întărirea voinței
- mişcarea ajută la relaxarea corpului, iar în timpul nopții somnul este mai liniştit şi profund
- un alt beneficiu este conştientizarea beneficiilor vieții, ameliorarea imaginii despre sine şi despre viață, în general
- este un medicament prescris pentru persoanele predispuse la depresie şi stres privind protecția şi lupta împotriva acestora

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

Veți spune că pentru o persoană normală din punct de vedere fizic pot fi de ajutor aceste sfaturi, însă cum poate o persoană care suferă de diferite afecțiuni, sau dizabilități să se bucure de acest „medicament”?

Există în fiecare dintre noi momente când simțim că viața s-a terminat, însă mai apoi, dorința de a merge mai departe şi puternicul instinct de autoconservare ne impulsionează pe să oferim o mai mare atenție aspectului nostru fizic, chiar în situația tristă de a avea o anumită dizabilitate. Putem da exemple elocvente de persoane care deşi au suferit de un anumit handicap, au reuşit să atingă performanțe sportive înalte, până acolo încât s-au născut competiții şi olimpiade sportive pentru atleți cu handicap.

Uşa în lumea sportului pentru persoanele cu handicap a fost deschisă de Sir Ludwig Guttman, neurochirurg englez care în timpul celui de al doilea Război Mondial, pe lângă activitatea de îngrijire a răniților, a început să îi antreneze la întrecere prin diferite modalități, cu scopul de a le întări constituția fizică, dar mai ales starea de spirit.

De atunci, acest gen de activități au luat amploare tot mai des, referindu-se fie la numărul de participanți, fie la desciplinele practicate. Aceşti atleți sunt apreciați pentru calitățile lor atletice deosebite, în ciuda handicapului lor.

Oscar Pistorius, sud-african de nationalitate, avea mai puțin de un an, când i s-au amputat ambele picioare din cauza unei malformații congenitale, fiind născut fără oasele gambei. Când vorbeşte despre el însuşi, Oscar nu se defineşte ca fiind o persoană cu handicap, ci o persoană fără picioare. El este deținător al recordului în lume pentru persoane cu handicap la 100, 200 si 400 de metri. Astăzi, obiectivul său este să alerge împreună cu cei normali din punct de vedere fizic.

PUȚANU ALINA - multiplă campioană la powerlifting (vezi povestea ei în nr. 81)

Pentru aceşti atleți, obiectivul este accentuarea potențialului rămas, dezvoltând musculatura brațelor şi a trunchiului, pentru a obține rezultate superioare celor oferite de fizioterapia regulată.

Pe lângă sporturile clasice precum înotul, alergatul, tragerea cu arcul, este acceptat şi chiar indicat lucrul în sala de forță pentru îmbunătățirea condiției fizice şi psihice generale.

Când se vorbeşte despre persoane cu handicap se face referire la toate categoriile, incluzând persoanele nevăzătoare.

Programul de antrenament fizic are drept scop întărirea musculaturii şi se va concretiza prin: creşterea şi îmbunătățirea forței fizice, optimizarea coordonării mişcărilor, optimizarea capacității de mişcare şi capacității simțurilor, optimizarea capacității respiratorii şi creşterea capacității de rezistență la efort.

Înainte de a se începe lucrul, se va ține cont de tipul şi nivelul de dizabilitate şi se va planifica programul de antrenament în baza posibilităților individuale. Este de asteptat ca unele exerciții să nu poată fi practicate, în timp ce altele să fie practicate cu excelență.

Persoanele aflate în scaun cu rotile nu vor putea să execute genuflexiuni cu bara la piept sau îndreptări cu haltera, însă pentru a compensa efectul metabolic oferit de aceste 2 exerciții, se pot face tracțiuni la bară fixă sau tracțiuni la scripete în toate variantele posibile.

Persoanele cu amputații ale membrelor inferioare vor putea efectua exercițiul fie la bară fie la scripete, iar pentru cele afectate de paralizia şirei spinării, se va merge pe inițierea în exercițiul cu scripetele şi de abia apoi, în baza cazului specific, se poate încerca la bară.

Genuflexiunile şi îndreptările cu haltera nu sunt exerciții miraculoase însă sunt cele mai bune mişcări care pe lângă faptul că antrenează muşchii coapselor şi ai spatelui, declanşează un extraordinar efect metabolic realizând astfel o adevărată creştere generală asupra întregului corp. Acest lucru se întâmplă deoarece coapsele sunt muşchii cei mai voluminoşi ai corpului iar in ordine descrescătoare în ceea ce priveşte mărimea, este spatele (2/3 din greutatea corporală este distribuită pe coapse şi spate). În cazul persoanelor care nu se pot folosi de picioare, posteriorul este partea corpului cu cea mai mare musculatură.

În caz de imobilitate, capacitatea respiratorie este adeseori compromisă. Pentru a remedia situația este nevoie de exercițiul fizic.

Pentru persoanele nevăzătoare, situatia este cu siguranță mult mai simplă. O dată familiarizate cu mediul de lucru, au liber la efectuarea tuturor exercițiilor, atâta timp cât îndeplinesc cerința de menținere a condiției de echilibru fizic, fundamental pentru siguranța tuturor mişcărilor din picioare.

Înainte de a începe activitatea cu greutățile, va fi necesară efectuarea unor examene clinice, pentru a stabili gradul de efort depus în activitate şi a preîntâmpina efectuarea greşită şi deci o agravare a situației existente.

Un antrenament de baza pentru nevazatori ar putea fi acesta:

- bicicleta, 10 minute de încalzire
- presa pentru picioare, 2 serii a câte 15 repetări, pauza 120 sec
- tractiuni la scripete, 2 serii a cate 10 repetari, pauza 90
- împins de la piept, 2 serii a cate 10 repetari , pauza 90
- împins cu gantere din asezat, 2 serii a câte 10 repetari, pauza 60
- extensia bratelor la scripete, 2 serii a câte 10 repetari, pauza 60
- abdomene, 3 serii a cate 15 repetari, pauza 60
- bicicleta, 8 minute de relaxare

Un antrenament de baza pentru persoanele cu probleme de deplasare ar putea fi acesta:

- exercitii obisnuite de miscare pentru membrele

>>> continuare în pagina 13

Sorin Barbu
Piteşti

Nu cred că aş fi fericit dacă aş cunoaşte viitorul, dar mă simt liniştit să cred că Cineva veghează asupra mea. Sunt momente când nici eu nu pot să realizez cum de reuşesc să-mi gestionez situaţia fără ajutorul părinţilor, decedaţi de 19, respectiv 14 ani, şi având nevoie "de asistenţă".

Problema este că legislaţia în domeniu este "doar cârpită" din când în când, şi doar atunci când se face presiune şi doar dacă presiunile se nimeresc să fie făcute în momente favorabile; iar presiunile le fac în general "părinţii". Numai că "părinţii" par să se gândească doar la situaţia prezentă, fără a se gândi la situaţia "copiilor", când aceştia vor rămâne fără sprijinul "părinţilor", şi nici "copiii" nu par să se gândească "atât de departe". Norocul nostru este că Cineva, sus, veghează; chiar dacă nu ne amintim întotdeauna că suntem copiii Lui. Uităm prea des că vorbele se pierd, doar cuvintele rămân; şi spunem prea multe vorbe şi foarte puţine cuvinte.

Sorine, în adâncul sufletului, şi noi, „copiii", şi ei, „părinţii", ne gândim la acele timpuri, însă teama de acel moment îi blochează şi ne blochează în a discuta despre acel moment. Tu ai descoperit pe Cineva. Şi eu tot în El mi-am pus şi-mi pun încrederea. Dar nu numai pentru momentul acela, ci pentru totdeauna.

Moldovan Mandia & Nicolae
Hunedoara

NUMELE MEU? Va fi scris într-o zi pe o piatră. Tatăl meu mă va striga şi eu îi voi răspunde. Sunt nerăbdătoare să-mi cunosc numele cu care voi fi chemată.

ANUL NAŞTERII? Născută de două ori. Ultima oară pentru cer.

ORIGINEA MEA? Am fost roabă. Acum sunt fiică de Rege. Mă trag dintr-o familie numeroasă. Încă nu-mi cunosc toti fraţii. Sunt fericită că-mi cunosc Tatăl. El e Stăpânul Universului.

PROFESIA MEA? Lucrez pentru cer.

UNDE LOCUIESC? Ţara mea nu e de aici. Aici sunt doar pentru o vreme. Sunt în drum spre ţara mea. Am făcut un popas pe Pământ. M-am stabilit aici pentru a răspândi lumină, o mică rază din ceea ce e în ţara mea.

STUDII? Învăţ în şcoala Tatălui meu. Am multe de învãtat. Am început cu dragostea, apoi cu bucuria...

STAREA CIVILĂ? Sunt logodită cu Domnul meu... El a plecat pentru o vreme, dar Se va întoarce pentru a mă duce acasă...

OCUPAŢIA MEA? Aştept să vină Mirele meu Isus. A plecat fără să-mi spună data nunţii. Acum mă gătesc.

CAZIER? Mi-am ucis Eul. Am fost condamnată la viaţa veşnică

CE ÎMI PLACE SĂ FAC? Îmi place să-I fac bucurie Tatălui meu. Să lucrez împreună cu El. Mă va răsplăti...

CE DREPTURI AM? Mi-a dat dreptul să port Numele Lui. Am dreptul la Cer.

CE FAC ACUM? Sunt fericită...

Superb! Nu ştiu dacă sunt ale voastre, personale, sau le-aţi citit undeva, însă eu vă mulţumesc că aţi ţinut să ni le împărtăşiţi şi nouă.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

Primăvara este cel mai frumos anotimp al anului. În acest anotimp natura învinge iarna, renăscând din nou, aducând totul la viaţă. Primăvara este speranţa naturii. Aşa cum natura în lupta ei cu iarna învinge aducând din nou primăvara, tot aşa şi noi, oamenii, trebuie să luptăm şi vom învinge în lupta cu viaţa dacă nu vom pierde niciodată speranţa. Speranţa este cea mai bună armă a omului în lupta cu viaţa. (…)

Revista „Împreună" este lumea noastră, a persoanelor cu handicap. Prin această revistă reuşim să ne găsim prieteni, ba chiar parteneri de viaţă. Dacă nu ar fi revista am fi mult mai trişti şi mai singuri, deoarece noi, persoanele cu handicap, suntem înlăturaţi, marginalizaţi. Suntem priviţi de către celelalte persoane ca nişte oameni care nu au dreptul la viaţă, la fericire, la iubire. Rareori printre oamenii sănătoşi se găsesc persoane care să ne privească ca pe egalii lor. Mulţi ne privesc de sus din cauza handicapurilor şi a bolilor de care suferim. Dacă ne aşezăm lângă ei pe aceeaşi bancă, se ridică şi pleacă de parcă am fi ciumaţi.

Şi totuşi printre persoanele sănătoase mi-a fost dat să întâlnesc persoane care aveau ceva handicapat, iar acel ceva era cel mai important lucru al omului: SUFLETUL.

Cu toţii suferim de acest handicap cumplit. Din fericire, vestea bună este că la Dumnezeu, datorită jertfei Singurului Său Fiu, există iertare şi vindecare. Mulţumim! (Îţi mulţumesc şi pentru felicitare)

Cojocaru Anişoara
Plopeni (Constanţa)

Observ că-n ultima vreme, cu fiecare an care trece, în special în timpul desfăşurării Postului mare, întâmpinăm cât mai multe obstacole, încercări de tot felul pe care eu personal le trec cu tot mai mare dificultate. Posibil că unde viaţa ne-a devenit din ce în ce mai grea, că ne aflăm la răscrucea unor mari schimbări sociale şi naturale ale întregii planete. Eu le văd ca pe nişte provocări, mă încearcă Domnul să vadă dacă mă las doborâtă de încercări, de greutăţi, sau Îi cer Lui ajutorul să mă întărească, să pot să lupt ca să merg mai departe.

Nu îmi fac griji ca până acum la ce voi pune pe masă în ziua de Paşti, ci mă îngrijesc mai mult de sufletul meu, de sentimentele care mă încearcă, să alung de la mine răutatea, ura sau mânia. N-aş reuşi dacă nu m-aş ruga Milostivului Iisus ca să mă întărească, să-mi dea răbdare şi blândeţe în fiecare zi.

Nu cred că mai e ceva de completat, ci doar de mulţumit pentru că ne-ai împărtăşit aceste gânduri de viaţă. mulţumesc mult şi pentru urări şi frumoasele cuvinte scrise la adresa revistei.

MINUNE

Speranță, prietenie, iubire!
La uşa inimii mele bat
Lună de lună „Împreună”,
Prin această revistă minune!

În anotimp de primăvară
De jertfă şi de Înviere
Dintr-un vis s-a-nfiripat
Revista noastră „Împreună”

Doar iubirea lui Iisus
A făcut să fim uniți,
Mână-n mână El ne-a strâns
Pe cei suferinzi!

Cojocaru Anişoara
Plopeni (Constanța)

CĂUTARE

Singură în astă lume,
Făr' de rost şi făr' de nume,
Căutând cu înfrigurare,
Al meu sens, a mea chemare,
Rătăcesc pe al meu drum,
Implorându-Te acum,
Să mă înveți cum să păşesc,
Locul eu să îmi găsesc,
Ca o stea rătăcitoare,
În astă lume trecătoare.
Doar ajuorul Tău de voi avea,
Voi putea şi eu zbura
În lumea asta fără vise,
Aripile-mi vor fi întinse.

Iuliana Negoiță!

PRIMĂVARA

Rătăcind un fulg
Fără putere
Se aşează o clipă
Orbit de a soarelui
Scânteire.
Din acest tablou
Neaşteptat de frumos
Încet un ghiocel
Iese la lumină
Sfios!
Admirând aşa o cutezanță
Descopăr uimit
Că stă semeț
Ieşidu-mi chiar
În față!
Frumos ghiocel
Plăpând şi gingaş simbol
În fiecare an
Întregeşti al primăverii
Decor!

Botezatu Amelia
Butnăreşti (Neamț)

IUBIRE ŞI IERTARE

În suflet şi gând adăpostiți iertarea
În cinstea sângelui vărsat
Isus a înviat să aducă mântuirea
Să ne salveze de orice păcat.

În ochi să vă strălucească lumina
În cinstea învierii ce moartea a învins
Isus pentru fiecare din noi a luat vina
Precum în Biblie stă şi azi scris.

În inimă să vă înflorească iubirea
În numelui Celui ce iertare a dat
Mântuirea e pentru fiecare fericirea
Ce prin moartea lui Isus ne-a salvat.

Din florile iubirii şi a iertării
Buchete bogate să purtați
În fiecare zi e sărbătoarea învierii
A mântuirii ce o căutați.

Vali Fencea
Ciutelec (Bihor)

DUMNEZEU ESTE MARE

Dumnezeu este mare,
Noi suntem mici.
Dumnezeu e sus şi vede tot,
Noi suntem mici.
El e mare şi ne dă alinare,
Alinare şi răbdare
Să avem mereu.

Când sufletul ne doare,
El ne alină,
El ne mângâie,
El ne iubeşte şi ne spune
Veniți la Mine,
Aici sus e loc pentru fiecare,
Veniți, veniți să vă pocăiți.

Eleonora
Săcele (Braşov)

IUBIRE ÎN VIAȚA TÂRZIE

Cu cât vreau să te alung iubire
Te cuibăreşti mai mult în mine
Trece timpul foarte greu
Iubite! O să fii al meu?

Cu tine vreau să-mi petrec viața
Cu tine să îi gust dulceața
Sau, poate că singurătatea
Vrea să părăsească dreptatea.

Cetatea, cea încolțită de spini
Iubite, vino să-mi alini
Suferința-n care zac, uitată
Şi de mamă şi de tată.

De-am alerga desculți, prin iarbă
Şi păsările cerului, să ne cânte o melodie
De-am fi noi, singuri în lumea-ntreagă
În viața noastră cea târzie.

Ionescu Daniela Nicoleta
Nedelea (Prahova)

GÂNDURI SPRE RUGĂCIUNE

M-am gândit la ce-i viața... şi-am respirat,
Am închis ochii o clipă... şi am oftat
Căci viața poate fi un preaplin sau un eşec
Depinde doar de mine... ce aleg.
De aş avea palate şi aş avea averi
Ce-aş face eu cu ele, aş da dacă îmi ceri
Sau aş privi cu milă, m-aş închina la ele
Le-aş ține pentru mine, n-aş sta eu fără ele?!
Dar eu nu am palate şi nici nu am averi
Dar am destule, Doamne, şi ştiu că Tu îmi ceri
Să am credință-n toate, să dau din ce îmi dai
Să dăruiesc din suflet, să fac un colț de rai
Mi-ai dat două picioare cu care pot să merg
Dar eu doar pentru mine cu ele azi alerg
Mi-ai dat şi două brațe, să mângâi, să alint
Să-l iau mereu alături pe cel mai suferind
Şi-o inimă ce bate în pieptu-mi pământesc
Şi ai cerut anume duşmanu-mi să iubesc
M-ai înzestrat pe mine cu grai şi cu auz
Privind în urmă, Doamne, nu pot să mă mai scuz
Căci am privirea clară şi toate eu le văd
De aceea strig la Tine, doar fă-mă ca să cred
Căci dacă n-am credință, ce rost a mea durere
Şi dacă n-am iubire, Tu nu găseşti plăcere
De aceea în rugăciune mă plec şi Te implor
Să umpli a mea ființă de un năpraznic dor
Să-mi fie dor de Tine şi voia Ta să fac
Să am pe buze miere şi să nu pot să tac
Să spun la orişicine de jertfa lui Isus
Care-a murit pe cruce şi pace ne-a adus
Care a-nviat anume ca să-nviem şi noi
Şi m-a spălat pe mine, şi v-a spălat pe voi
Să fim fără păcat, să n-avem nici o pată
Şi-a pregătit din timpuri străvechi a mea răsplată
Şi a ta răsplata te-aşteaptă-n veşnicii
Cu inima la Domnul doar trebuie să vii
Căci altfel ce e viața... nu are nici un sens
De aceea-n rugăciune eu fac un nou demers
Căci viața poate fi un prea plin sau eşec
Depinde doar de mine... ce aleg.

Dinescu Emilia
Valea Stânii (Argeş)

ADEVĂR

Sincer? Ochii tăi, nu voi şti niciodată ce ascund
Priveam în întunecimea lor crezând
În misterele din rugăciuni, să te salvez vrând
De-al meu coşmar atât... nimic mai mult!!!!

Sincer! Rog cerul să ierte îndrăzneala
De-a te lăsa să-l vezi în ochii mei
Când ştiu că nici un nor nu-mi aparține,
Nici înger nu sunt, nici Dumnezeu!

Am încercat să fiu ca primăvara unui suflet blând
Am eşuat, regret... de milă-mi tot mai plâng
Şi nu continuu să mai scriu
Descriindu-mi sufletul cu lacrimi!

Ana Maria Damoc
Hălăuceşti (Iaşi)

COROANA DE SPINI

Prin coroana de spini
Suferințele şi lacrimile alini
Urcuşul e anevoios
Escaladăm la Hristos.

Prin rana coastei Tale
Ne-ai spălat păcatele
Iar sângele ce l-ai vărsat
Duhul Sfânt ne-a luminat.

Prin piroanele bătute
Ne-ai câştigat sufletele pierdute
Necondiționat Dumnezeu iubeşte
Dragostea Lui ocroteşte.

Prin a Sa răstignire
Avem nădejde în mântuire
Crucea, grea după umerii Tăi
Pe noi ne înalță la Rai.

Dumnezeu S-a jertfit
Fiindcă El mult ne-a iubit.
Cu Dumnezeu comunicând omul
Veşnic este cu Creatorul.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

SPERANȚA NATURII

Iată că de la noi iarna a plecat,
Din nou tu primăvară te-ai instalat,
Peste puțin timp florile iar vor apare,
Vom vedea ghioceii zâmbind la soare.

Tu primăvară eşti speranța naturii,
De tine se bucură mult şi oamenii,
Tristețea din sufletul lor va dispare
Căci sufletul se va bucura de florile tale.

Zăpada din nou repede se va topi,
Din pământ florile tale vor răsări,
Vor apare ghiocei, zambile, tămâioare,
Care se vor uita la noi şi la soare.

Primăvară învață-ne să ne luptăm
Şi în lupta cu viața tot ca tine să câştigăm
Să nu lăsăm să plece de la noi speranța
Sperând şi crezând în Dumnezeu vom învinge viața.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

SCRISOARE CĂTRE TATĂL MEU

Sunt în mâna Tatălui meu ceresc,
De ce să mă tem?
Firul vieții mele este în mâna minunată
a Creatorului meu minunat şi sfânt.
Ajută-mă o Tată minunat să fiu senină mereu
şi cu inima curată aşa cum doreşti Tu.
O minunatul meu Tată.
Îți mulțumesc pentru că exist,
Îți mulțumesc că mi Te-ai făcut cunoscut,
Îți mulțumesc că m-ai ales
Din atâtea miliarde de oameni
Şi m-ai făcut să mă numesc fiica Ta.
O rege al vieții m-ai făcut să fiu prințesă.
Îți mulțumesc din suflet.

Mariana Lucuță – Recaş (Timiş)

Talentul… (Creatia ta)

ÎȚI MULȚUMIM, ISUS!

O! Isus Tu ai venit din cerul de sus
Şi ne-ai adus toată dragostea de sus
Ce ne-ai dat-o nouă în dar
Din focul Tău de pe altar
Astăzi Îți mulțumim că primim în dar
Zi după zi, har după har.
Tu fiindcă ne-ai iubit şi ne iubeşti
Ni Te-ai dăruit şi ni Te dăruieşti
Fiindcă fericiți vrei să fim
Noi astăzi Îți mulțumim
Că ne eşti ca un Frate şi Părinte
Nu mai suntem ca înainte,
Nu mai suntem săraci şi goi,
Ne-ai scos din groapă, din noroi
Ne-ai spălat, ne-ai curățat
Cu haine albe ne-ai îmbrăcat
Te iubim şi-Ți mulțumim
Vrednici de Tine vrem să fim
Nu suntem aşa de mulți
Dar câți suntem, suntem fericiți.

Să răsune azi cântări de dragoste,
De speranță, de libertate
Că ni S-a născut un Mântuitor
Un Dumnezeu biruitor.

Palade Ioan Corneliu
Căbeşti (Bacău)

DANSAM ÎN VIS

dedicată fiicei mele **Ozana**

Dansam în vis în iarba udă
şi mă-nvârteam în joc sălbatic
rotindu-mă ca o zăludă
în cercul alb, rotund, lunatic.
Ardea mocnit la focul sacru
o inimă neagră, strivită
şi vlaga trupului se scurge
hrănind o boală grea şi hâdă.
Se derulau cu nepăsare
în insomnii şi vise tulburi
bătând la geam o primăvară
cu ghiocei şi albii fluturi.

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

MIELUL, E IUBIRE

Isus e Mielul, e iubire,
Vrei tu să ştii iubirea Sa,
Gingaş te poartă prin mulțime,
Şi vrea acum a vindeca.
Îți vindecă chiar răni amare,
Purtate ani la rând în trup,
Fii tare om, Isus e mare,
Vrea să o iei de la-nceput.

N-aceste clipe de virtute,
Când îți priveşte rana ta,
Când El îți socoteşte viața,
Priveşte astăzi Golgota.
Tot ce-a făcut e pentru tine,
Ca să te schimbi să nu te laşi,
Umblă cu El în orice zile,
Fii tu în inimă părtaş.

În orice zi El poate vine,
Nu ştii nici zi, nu ştii nici ceas,
Venind sau azi, sau poate mâine,
El şterge lacrimi în necaz.
Chiar clipele ce par amare,
Şi lumea de-ți oferă chin,
Sigur balsam eu ştiu că are,
Priveşte-l chipul Lui senin.

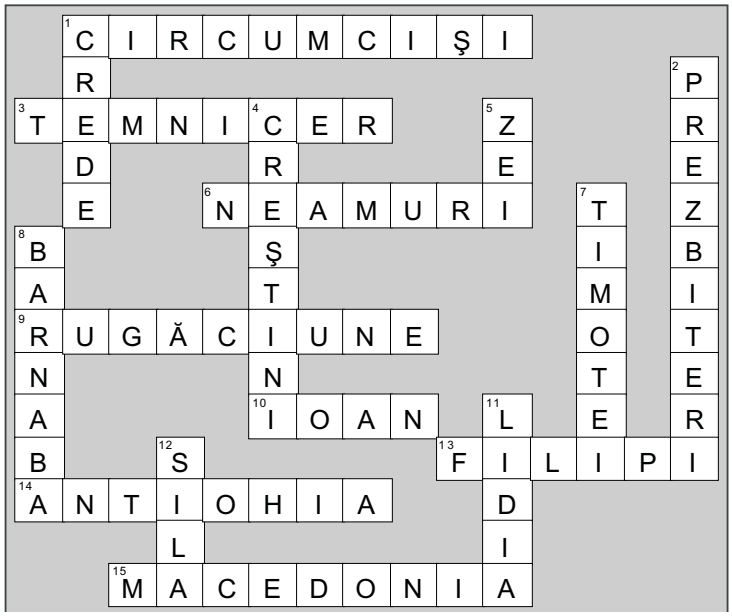
În zorii vieții nu-ți dai seama,
Că poți să te-ntâlneşti cu El,
Şi tu oferă-l acum toți anii,
Slujeşte zi de zi pe Miel
Tu tinerețea ți-o oferă
Şi nu uita că viața ta
A fost cu sânge cumpărată
Oferă-i toată inima.

Nabucco

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Viața lui Pavel II

Orizontal



1. **CIRCUMCIŞI**—Ce au început să învețe oamenii din Iudeea pe frați că trebuie să devină (conform obiceiului lui Moise) pentru a fi mântuiți? (Fapte 15:1)
3. **TEMNICER**—După ce Pavel şi Sila au fost eliberați în mod miraculos din lanțurile lor, cine a dorit să ştie cum poate fi mântuit? (Fapte 16:30)
6. **NEAMURI**—La ce grup de oameni a mers Pavel să predice Evanghelia după ce iudeii i s-au împotrivit în Antiohia Pisidiei? (Fapte 13:45-47)
9. **RUGĂCIUNE**—Care a fost unul dintre lucrurile pe care le făceau Pavel şi Sila atunci când Dumnezeu a deschis uşile închisorii şi a făcut să se desfacă toate lanțurile prizonierilor? (Fapte 16:25)
10. **IOAN**—Cine a fost ajutorul lui Pavel şi Barnaba când aceştia au propovăduit în Salamina? (Fapte 13:5)
13. **FILIPI**—În ce oraş au fost întemnițați Pavel şi Sila? (Fapte 16:12, 22-23)
14. **ANTIOHIA**—După ce Barnaba l-a găsit pe Saul, unde au învățat ei biserica timp de un an? (Fapte 11:26)
15. **MACEDONIA**—După ce Duhul Sfânt i-a interzis lui Pavel să propovăduiască Cuvântul în Asia, el a avut o viziune cu un bărbat care apela la el să vină să-i ajute unde anume? (Fapte 16:6-9)

Vertical

1. **CREDE**—Pavel îi spune temnicerului filipean: "_____ în Domnul Isus şi vei fi mântuit". (Fapte 16:31)
2. **PREZBITERI**—Când Pavel şi Barnaba au vizitat din nou bisericile din Listra, Iconia şi Antiohia, pe cine au rânduit ei în fiecare biserică? (Fapte 14:21-23)
4. **CREŞTINI**—Cum au fost numiți ucenicii la început în Antiohia? (Fapte 11:26)
5. **ZEI**—Ce au considerat oamenii că sunt Pavel şi Barnaba după ce Pavel a vindecat un om olog în Listra? (Fapte 14:11)
7. **TIMOTEI**—Care era numele ucenicului pe care l-a luat Pavel cu el din regiunea Derbei şi Listrei? (Fapte 16:1-3)
8. **BARNABA**—Când Pavel şi Barnaba s-au despărțit, cu cine a mers Marcu? (Fapte 15:39)
11. **LIDIA**—Care este numele femeii din Tiatira care a fost primul convertit din Europa? (Fapte 16:14)
12. **SILA**—Când Pavel şi Barnaba s-au despărțit, pe cine a luat Pavel cu el? (Fapte 15:40)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Elena

Vă rog din suflet să mă ajutați! Am 3 copii, toți cu probleme de sănătate: o fată cu encefalopatie infantilă cu pararaparezâ spastică (nu poate merge deloc), cealaltă fată cu un limfom malign şi nepoțelul cu autism. Dumnezeu să vă dea sănătate tuturor ce mă puteți ajuta, cât şi d-lui Burcea Aurel, cât şi sponsorilor acestei revistei. Vă mulțumesc mult! ***Răduță Elena sat Măneşti, com. Măneşti, jud. Prahova, tel. 0720-906871; 0722-902409***

Iuliana

Mă numesc Iuliana, am un handicap locomotor gr. 1 şi aş dori să-mi găsesc ceva de lucru la domiciliu. Am absolvit un liceu uman şi o şcoala postliceală sanitară (farmacie). Ştiu să lucrez pe calculator. Nu pot depune efort fizic dar pot depune efort intelectual. Pot fi contactată la următoarea adresa de e-mail: ***negoita_iuliana@yahoo.com*** *Mulțumesc anticipat!*

George

George, 56 ani, loc. Plopeni (Prahova), gr. II de invaliditate, doresc să cunosc o doamnă de vârstă apropiată pentru menaj, cu rugămintea de a se muta la mine. Prefer să aibă credința ortodoxă. Rog seriozitate. ***0244-220285; 0724-875862.***

Consilier juridic Georgeta-Mihaela Sima - Fundația Serafim - Consiliere juridică gratuită

Juristul Fundației Serafim Georgeta-Mihaela Sima oferă consiliere juridică gratuită venind în întimpinarea persoanelor cu handicap şi a celor care nu au posibilitatea financiară pentru rezolvarea problemelor de ordin juridic. Dorința noastră este de a vă ajuta în adoptarea unor decizii care să se bazeze pe o informație corectă şi care să vină în sprijinul tuturor celor care necesită un sfat juridic eficient, în special al persoanelor cu handicap. Ne puteți scrie pe adresa: ***Fundația Serafim*** *pt.*

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 6

Morala:

Nimic în această viață nu este din întâmplare!

De multe ori dorim să ne eliberăm de crucea ce ne este dată fiecăruia dintre noi

Dar pentru toate există un "de ce" şi "pentru ce"...

Dumnezeu nu ne dă niciodată ceva ce n-am putea suporta....

Şi dacă ne gândim să scurtăm aceste căi, cu siguranță vom avea probleme!

...::: Sfaturi utile şi practice :::... ...::: Sfaturi utile şi practice :::... ...::: Sfaturi utile şi practice :::...

>>> continuare din pagina 8

superioare, 5 minute de încalzire

- tractiuni la scripete sau la bara, 3 serii a cate 15 repetari, pauza 90, variind priza la fiecare sesiune
- împins de la umeri cu gantere sau la aparat din asezat, 2 serii a câte 10 repetari, pauza 90 sec - un exercitiu extraordinar pentru cutia toracica si pentru cresterea capacitatii respiratorii
- întindere la cablu din asezat, 3 serii a câte 10 repetari, pauza 90 sec
- flexii usoare cu ganterele din asezat, 2 serii a câte 8 repetari, pauza 90
- împins de la piept /umeri/ceafa la bara din asezat, 2 serii a câte 8 repetari, pauza 60 sec
- împins cu ganterele, 2 serii a câte 8 repetari, pauza 60 sec
- abdomene la cabluri din asezat, 3 serii a câte 15 repetari, pauza 60 sec
- întindere şi exerciții obişnuite de mobilitate, 8 minute de relaxare

Practicarea unei activitati fizice regulate este un act imperativ pentru sanatate, indiferent de vârsta sau sex. Multe persoane îsi imagineaza ca trebuie sa petreaca cel putin doua ore pe zi în sala de gimnastica pentru a beneficia de avantajele activitatii fizice. Este fals. Nu ai nevoie sa te pregatesti pentru Jocurile Olimpice, însa ai nevoie sa îti recuperezi sau sa îti mentii sanatatea.

Mai întâi, simplul fapt de a ne aminti ocazional că sănătatea este bunul nostru cel mai prețios, că fără ea nimic nu funcționează cum trebuie, ar trebui să fie suficient pentru a ne convinge să-i consacrăm ceva mai mult timp şi ceva mai multă bunăvoință – să eliminăm 20 de minute pe zi de privit la televizor şi problema este ca şi rezolvată.

Dacă suntem sub presiunea timpului, neavând un orar flexibil putem folosi activități simple pentru a ne proteja fizicul, cum ar fi: urcatul pe scări la etajele care duc la biroul unde lucrăm, sau care duc la locuința noastră, mersul mai degrabă pe jos, decât cu maşina. Deşi nu facem un efort prea mare adoptând aceste obiceiuri simple, ele vor contribui la păstrarea sănătății noatre pentru un timp mai îndelungat.

Este de asemeni necesară prudența în efectuarea exercițiilor pentru a nu solicita corpul peste limită şi pentru ca exercițiul să fie pentru noi o delectare. Este ideal să consacrați cel puțin 20 de minute zilnic sau cel puțin trei zile pe săptămână, pentru a vedea efecte benefice.

În încheiere, putem afirma cu tărie că avem o obligație față de Dumnezeu de a investi, menține şi întreține atât corpul cât şi psihicul nostru în cea mai bună formă. Iar obligația este impusă de însuşi organismul nostru, care are imprimată pe el următoarea lege: *„tot ce nu foloseşti pierzi”.*

-va urma-

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înțelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alții.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simțim unul cu celălalt, că ne pasă.

Dragi cititori ai revistei, vă rog în numele Domnului Isus să acordăm în fiecare dimineață şi seară, 20 de minute măcar, pentru scurte rugăciuni pentru poporul nostru, pentru Aurel Burcea şi familia sa, pentru noi toți care trecem prin mari încercări, pentru sponsori şi pentru toți oamenii. Avem timp să ne unim cu toții în rugăciune.

Ani Maior – Şimleul Silvaniei (Sălaj)

Să ne rugăm pentru tatăl meu Vasile, să-i dea Dumnezeu sănătate, putere şi mult ajutor la tot ce-i bun şi să-i ofere ocrotire prin îngerii Săi puternici.

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Să ne rugăm pentru oamenii din Japonia, ca Dumnezeu să le dea putere şi vindecare.

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea.

Să ne rugăm pentru clubul „Ridică-te şi umblă", pentru asociația „HandHope" şi pentru sponsorii revistei „Împreună".

Să ne rugăm pentru mine şi pentru familia mea.

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea şi a lui personal.

Să ne rugăm pentru sănătatea fiicei mele Ozana şi a tuturor bolnavilor.

Maria Gheordănescu – Cobadin (Constanța)

Să ne rugăm Bunului Dumnezeu ca să dea sănătate multă lui Aurel şi familiei lui, sponsorilor acestei reviste, prietenilor mei dragi, tuturor suferinzilor din lume, fiicei mele Marilena şi familiei ei.

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activitățile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Mulțumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. „Genunchiul jos".

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman)

*Pe 26 aprilie **Cristea Nicuşor** din Sibiu împlineşte o frumoasă vârstă: „Astăzi o frumoasă vârstă tu vei împlini / Multă sănătate şi multe bucurii / Să rămâi aşa bun şi sufletist şi Domnul te va binecuvânta / Eu voi rămâne pe veci amica ta." Un călduros **„La mulți ani!"***

Maria Gheordănescu – Cobadin (Constanța)

***„La mulți ani!"** sănătate, fericire prietenei mele **Geta Fotache**, care pe data de 1 aprilie îşi serbează ziua de naştere: „Aş vrea să-ți dăruiesc / toți macii din lume. / Aş vrea să-ți găsesc / floarea de colț / Să-ți caut pe creste / sângele-voinicului / Să poți zbura / pe spatele vântului!"*

*Tot pe 1 aprilie, **Dan Brânduşă** îți sărbătoreşte ziua de naştere. Îi dedic, lui şi familiei, următoarele: „Bucurie, fericire / împlinire îți doresc / cu soția ta iubită / ziua ta să o serbezi! **„La mulți ani!"**"*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*În luna aprilie prietenii mei de suferință mai pun o narcisă îm buchetul vieții: **Petcu Georgiana**, Slatina, **Salac Petrică**, Bistrița, **N. Emeş**, Bihor. Sănătate şi numai bine. **„La mulți ani!"***

*În luna aprilie prietenele mele de suferință, **Cloşcă Flori**, Botoşani, şi **Mocanu Jenica**, Bucureşti, împlinesc o frumoasă vârstă. Vă doresc sănătate multă şi Dumnezeu să vă dea putere. **„La mulți ani!"** şi toate florile din lume!*

Nelu (soțul), Ordace George & Veronica, Tița George, Farcaş Veronica, Ana Totu

*Pentru **Sanda Chiriță** pe 13 aprilie, un sincer şi călduros **„La mulți ani!"***

Persoanele fizice autorizate

(prima parte)

Av. DANA BORDEIANU

Organizarea ca persoană fizică autorizată conferă un avantaj celor care doresc să-şi deschidă propria afacere.

Procedura de înfiinţare este relativ simplă şi presupune costuri reduse (aproximativ 300 lei), iar cheltuielile de administrare sunt şi ele mai mici decât în cazul unei societăţi comerciale.

Persoana fizică autorizată (PFA) nu are nevoie de contabil (cum se întâmplă într-o societate comercială), ci îşi poate ţine singură contabilitatea în partidă simplă şi, în plus, trebuie să depună un număr redus de declaraţii fiscale.

Mai mult, spre deosebire de alte forme de organizare a afacerii, persoana fizică autorizată poate dispune, în orice moment, de banii încasaţi, şi nu doar la finalul anului, atunci când se stabileşte modalitatea de repartizare a profitului.

Totuşi, există şi câteva dezavantaje pentru PFA-uri. Spre exemplu, o persoană fizică autorizată răspunde cu toată averea personală pentru obligaţiile sale, nu în limita capitalului social, aşa cum se întamplă la societăţile comerciale.

***

Creşterea importantă pe care numărul de PFA-uri înfiinţate a înregistrat-o în ultimii trei ani demonstrează totuşi că oportunităţile pe care le presupune această formă de organizare a afacerii sunt mai numeroase decât riscurile.

Potrivit datelor furnizate de Oficiul Naţional al Registrului Comerţului (ONRC) la solicitarea Avocatnet.ro, în perioada 2008-2011 au fost înfiinţate 116.331 de persoane fizice autorizate!

Astfel, în 2009, numărul PFA-urilor înfiinţate a depăşit 40.000, cu aproximativ 53% mai multe faţă de 2008, când s-au înregistrat peste 26.000, iar în 2010, au fost înfiinţate aproape 44.000 de PFA-uri, mai multe cu aproape 9% decât în 2009 şi cu 66% mai multe comparativ cu 2008.

Datele ONRC arată că, de la începutul anului în curs, respectiv 2011 şi până acum, alte aproximativ 5.000 de persoane s-au înregistrat ca PFA-uri.

Domeniile preferate de persoanele fizice autorizate nou-înfiinţate au fost, în ultimii trei ani, agricultura, silvicultura şi pescuitul (aproape 25.000 de PFA-uri), comerţul cu ridicata şi amănuntul (peste 21.000), precum şi activităţile profesionale, ştiintifice şi tehnice, realizate de aproximativ 17.000 de persoane fizice autorizate.

Un număr important de PFA-uri s-au înfiinţat şi pentru a desfăşura activităţi de informaţii şi comunicaţii (peste 10.000), precum şi activităţi de servicii administrative şi suport (circa 9.500) sau construcţii (6.000 de PFA-uri).

În ceea ce priveşte judeţele cu cele mai multe persoane fizice autorizate înregistrate în perioada 2008-2010, municipiul Bucureşti numără aproximativ 15.200 de PFA-uri, urmat de Cluj şi Iaşi, cu peste 6.200, şi, respectiv, 5.600.

La polul opus, judeţele în care s-au înregistrat cele mai puţine persoane fizice autorizate sunt Ialomiţa, care nu a depăşit 1.000 de PFA-uri, precum şi Vaslui şi Giurgiu, cu puţin peste 1.000 de PFA-uri fiecare.

În afară de acestea, în alte 15 judeţe din ţară s-au înregistrat mai puţin de 2.000 de PFA-uri, în timp ce, în 13 judeţe, numărul de persoane fizice autorizate înregistrate este cuprins între 2.000 şi 3.000. Alte opt judeţe numără între 3.000 şi 5.000 de PFA.

-va urma-

În ediţia viitoare: Cine poate fi persoană fizică autorizată, procedura şi actele necesare înfiinţării persoanei fizice autorizate.

Maja

de Jennifer Rawlings

"Înainte să înot cu Winter, mi s-a făcut pielea ca de găină, spune Maja Kazazic. Chiar dacă delfinii au un aer drăguţ şi prietenos, ei rămân animale sălbatice".

Având un picior amputat în timpul războiului din Bosnia, ea s-a resemnat să tot sufere de fiecare dată. Aceasta până în ziua când a văzut un delfin mutilat, care era plin de vitalitate, chiar şi cu o singură înotătoare rămasă.

Întâlnirea s-a derulat într-o frumoasă dimineaţă, într-un parc acvatic din Clearwater, statul Florida (SUA). Maja Kazazic priveşte imensul bazin în care evolua Winter, un delfin femelă cu nasul mare. Erau doi ani de când tot venea să-l vadă. De la această distanţă animalul de 110 kilograme, părea cu totul inofensiv. Pentru un moment, înainte să plonjeze, tânăra femeie a dat dovadă de un uşor sentiment de panică.

Dominându-si teama, ea s-a lăsat uşor să alunece în apă. Se simţea puternică cu noul său picior. Şi apoi astăzi ea îşi va ţine o promisiune făcută cu mult timp înainte.

Maja era în anul al doilea la Mostar, în fosta Iugoslavie (oraşul făcea din păcate parte din Bosnia-Herţegovina), când Jasmina, verişoara ei mai mică, de cinci ani, a murit de leucemie. Maja şi-a jurat atunci să înoate într-o zi cu un delfin, ca un omagiu pe care dorea să-l aducă fetiţei cu care împărţea pasiunea sa pentru acest animal. "Jasmina nu a avut această şansă, spune Maja, astăzi în vârstă de 32 ani. Deci, m-am decis să fac aceasta într-o zi, în amintirea ei".

În şcoala secundară Maja era o pasionată pentru sport: fotbal, baschet, tenis. Ea visa să devină o atletă profesionistă.

Apoi, în anul 1993, în timpul războiului civil din Bosnia, un obuz tras de separatiştii croaţi a explodat în curtea casei lor. Cei şase prieteni cu care era în acel moment în curte au fost omorâţi pe loc. Maja, care avea 16 ani în acel moment, a fost şi ea grav rănită de către schijele pe care le-a împrăştiat obuzul.

Într-un spital de campanie, medicii au decis că gamba sa stângă nu mai poate fi recuperată şi au îndepărtat-o de sub genunchi. "M-au operat fără anestezic, îşi aminteşte ea. M-au legat, mi-au pus o bucată de cauciuc între dinţi şi mi-au spus să muşc din el. Am simţit totul".

Cicatricea s-a infectat. Fiind tratată fără antibiotice, Maja se zbătea între conştient şi inconştient. Timp de câteva săptămâni părinţii ei au rămas la căpătâiul său. Militanta engleză Sally Becker, care s-a ocupat cu scoaterea din ţară a multor tineri în acea perioadă de război, a decis ca Maja să fie tratată în Statele Unite ale Americii.

Tânăra fată a petrecut aproape doi ani într-un spital din Maryland. Voluntari de la Asociaţia Veteranilor pentru Pace au vegheat la binele ei, căci tatăl ei a fost şi el rănit în urma altui bombardament, iar mama sa a trebuit să rămână în Bosnia pentru a avea grijă de fratele mai mic, de 10 ani.

După câteva luni Maja a primit prima sa proteză artificială. Datorită puţinului os care i-a rămas sub genunchi, proteza era foarte greu de ajustat pe picior. Cum şi gamba

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

dreaptă a fost afectată de explozie, mersul era un veritabil chin pentru ea. În ciuda a toate aceste suferinţe, ea a reuşit să obţină diploma de absolventă, la o şcoală secundară din vecinătatea spitalului. La 18 ani ea părăseşte spitalul şi împarte un apartament cu o altă fată refugiată şi ea.

Când părinţii săi au putut veni să o întâlnească în Maryland, Maja era deja independentă. După ce a

absolvit un bacalaureat în psihologie, ea s-a mutat în Florida. Şi-a găsit un serviciu la o companie de asigurări, apoi şi-a lansat propria firmă de făcut site-uri Web. După o duzină de intervenţii chirurgicale, ea a putut să joace ocazional şi partide de golf sau de tenis. Dar proteza sa imperfectă o jena întotdeauna şi cel mai mic efort făcut era însoţit de dureri care se prelungeau pentru câteva zile.

Pentru a se destinde, îi plăcea să privească delfinii de la Clearwater Marine Aquarium, aproape de locuinţa ei de la Palm Harbor. Winter, un tânăr delfin femelă care şi-a pierdut înotătoarea de la coadă, în urma răsucirii într-o capcană de crabi, fascina pe tânăra femeie. "El înota parcă era un crevete şi nu un delfin. M-am identificat cu ea" spune Maja.

După o vizită medicală care a întristat-o, Maja a făcut un tur pe la parcul acvatic. Acolo dresorii erau pe punctul de a-i pune delfinului o înotătoare artificială la coadă: cu articulaţie de oţel suplu, acoperit cu plastic siliconat şi cu o peliculă de gel pentru a proteja pielea delicată a animalului. Imediat ce au terminat, Winter s-a apucat să înoate ca o săgeată de-a lungul bazinului. Maja nu-şi credea ochii de ceea ce vedea. Dacă delfinul îşi poate recăpăta libertatea de mişcare, de ce nu aş putea şi eu?

Ea s-a informat pe lângă dresori, cine ar putea să o pună în contact cu fabricantul de proteze de Bethesda, în Maryland. Zece zile mai târziu, Maja avea o nouă proteză. Cu dublură suplă şi microprocesorul său integrat care modifica ajustările în funcţie de denivelările terenului şi activităţile făcute de Maja, ea se simte acum bine.

"Pentru prima dată după 16 ani, eu pot merge fără să sufăr". Opt luni mai târziu, ea se simţea în sfârşit pregătită să-şi ţină promisiunea făcută, ca un omagiu în memoria Jasminei. Mama sa, Azra şi tatăl ei Mugdim, au însoţit-o la acvariu.

"În comparaţie cu războiul, aceasta va fi o prăjitură", îşi spuse ea pentru a se încuraja la coborârea în bazin. Maja a întins mâna pentru a-l atinge pe Winter, care s-a apropiat prudent, apoi s-a îndepărtat. Câteva minute mai târziu, delfinul a lăsat-o pe Maja să-l mângâie pe spate. Apoi Winter a venit să-şi împingă nasul în umărul tinerei femei. Ele au început să înoate la dublu, aproape o oră. Mamei lui Maja au început să-i dea lacrimile "Când fata mea zice că o să facă ceva, ea îşi ţine promisiunile, putem fi siguri de asta".

În momentul când tânăra fată a ieşit din apă, părinţii au strâns-o în braţe. Ea ar fi strigat de bucurie, dacă nu ar fi ştiut că delfinii sunt sensibili la zgomot. Deci, s-a mulţumit să spună: "Aveam o datorie. Acum, am reuşit să mi-o plătesc". Dar, odată ajunsă în

parcare, s-a urcat în maşină şi a scos un Uraaa!!! Până ce şi-a pierdut vocea.

Maja posedă trei exemplare din proteza sa. Aceasta fiind pentru activităţile obişnuite. "Am impresia că alerg pe un covor moale cu ea", spune Maja bucuroasă.

-sfârşit-

Sursa : Selection.ca / August 2010

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Botezatu Amelia – Butnărești (Neamț)

Da, întâlnirile de la București au meritat și merită toată așteptarea. Aminteşte-ne te rog şi pe noi în rugăciunile tale.

Trif Corina – Mangalia

Trăim timpuri grele, tulburi, dar şi solemne. Depinde de fiecare dintre noi cum reacționăm și cum trăim aceste timpuri solemne.

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Dragă Marius, mulțumesc pentru tot ce ai scris şi-mi cer scuze că n-am putut publica poezia. Aştept viitoarele scrisori.

Vali Fencea – Ciutelec (Bihor)

Atunci când citesc scrisorile tale, am impresia că citesc pagini din jurnalul tău personal. Mă simt flatat şi sunt impresionat. Cât despre atmosfera dintr-un cămin… am petrecut şi eu multe ore (vizite la un prieten) şi… într-adevăr te deprimă, te marchează puternic. Dar să stai mereu ca tine! Vali, Dumnezeu te-a întărit şi te întăreşte!

Nica Gina – Livezi (Bacău)

În scrisoarea d-voastră se îmbină în mod plăcut cuvintele de apreciere la adresa revistei, cu afirmații de încurajare și optimism, cu observații pertinente și dorințe legate de Dumnezeu, de oameni și mai ales de a vă întâlni și a trăi veșnic împreună cu soțul pe Noul Pământ. Așa să lucreze El!

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Iarăşi o scrisoare „bogată”. Mulțumesc mult și aștept noutăți în legătură cu Ozana.

Comsuța Maria – Alba Iulia

Eu nu prea dispun de timp, iar de scris, dat fiind că nu mişc deloc degetele, scriu cam încetişor, însă în legătură cu ceea ce îmi tot ziceți să discutăm, am găsit pe Internet o carte în format doc. Eu nu sunt întru-totul de acord cu ceea ce scrie în ea, însă voi încerca să văd dacă pot scoate la imprimantă cel puțin părți din ea pentru a vi le trimite.

Chivulescu Răzvan – Oradea

M-am gândit şi am întors lucrurile pe toate părțile: nu cred că se poate realiza ceea ce am vorbit la telefon. Îmi pare rău!

Furcoiu Amalia; Stanciu Costel – Buzău; Stancu Lucian – Galați; Pieleanu George – Alexandria; Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău); Cristea Maricica; Dobra Doina – Ciolăneşti (Teleorman); Ani Maior – Şimleul Silvaniei (Sălaj);

Cuvinte puține dar pline de „sevă”. Mă bucur de fiecare cuvânt primit. Vă mulțumesc!

Doresc să corespondeze:

Daniel

Mă numesc Daniel, sunt din Bacău, în vârstă de 44 de ani, cu o deficiență de vedere. Doresc să cunosc o doamnă serioasă, cu handicap uşor, până în 47 de ani, pentru căsătorie. Dacă crezi în iubire şi eşti dornică să cunoşti fericirea, încearcă să mă cunoşti. Pot fi găsit la nr. de telefon 0754-421140 şi 0334-561270 şi la adresa de e-mail ioan_daniel89@yahoo.com Aceleaşi coordonate pentru id de mesenger şi skype

Cornel

Bărbat 53 ani, 1,70 m, 64 kg, fără vicii, o fire veselă, comunicativă, divorțat, doresc să cunosc o doamnă cu vârsta între 43-48 ani, 1.60-1.70m înălțime, în jur de 60 kg. Cu calități asemănătoare. Ştiu să iubesc şi să respect o doamnă sinceră şi fidelă. Tel. 0765-316796

Istvan

Mă numesc Istvan, am 29 de ani, sunt din jud. Satu-Mare, am un handicap gr. 2, sunt talentat la desen, la... Pentru a afla şi celelalte callități şi defecte ale mele, aştept să mă contactezi la nr. 0751-430390 (vorbesc în limba maghiară şi am defect la vorbire). Sper să ne înțelegem.

Constantin Sorin

Am 31 de ani, sunt din Ialomița, am 1,75 m, 72 kg, ochi albaştri, păr şaten şi am un handicap de vedere, gradul 2 . Sunt o fire romantică, sensibil, sincer, modest, fără vicii şi obligații, cu credință în Dumnezeu. Doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20-30 ani pentru prietenie. Să fie sinceră, fără vicii sau obligații. Constantin Sorin, com. Grindu, nr. 42, jud. Ialomița, cod 927140, tel. 0751-952425

Anonimă

Sunt persoană cu handicap gr. 2, din jud. Bacău. Am 45 ani, caut o prietenie serioasă. Sunt despărțită. Aş prefera un bărbat cu gr. 2 din jud. Bacău sau din județele vecine. Tel. 0743-782885 şi 0765-396530.

Anonim

Doresc să cunosc fete nevăzătoare (18-26 ani). Aştept să mă contactați la nr: 0743-685011

Gigel

Mă numesc Gigel, sunt din Prahova, am 32 de ani, utilizez cărucior şi este foarte greu să n-ai prietene. Care doresc să corespondeze cu mine mă pot contacta la 0725-470437.

Mario

Am 35 ani, sunt serios, harnic şi doresc să cunosc o fată în vederea prieteniei / căsătoriei. 0767-427225

Don

Bună ziua tuturor celor care citesc acest anunț. Eu mă numesc Don, sunt un băiat înalt şi sincer. Am 31 de ani şi vreau să îmi găsesc jumătatea: să fie o fată cu vârsta 26-36 ani, sinceră, să nu aibă vicii. Mă puteți contacta la 0762-947176. Nu sunați dacă nu doriți o relație serioasă.

Petrică

Doresc să cunosc o fată cu un handicap uşor. Poate să aibă şi un copil. 0732-042678

Corneliu

Mă numesc Corneliu, am 50 de ani, 2 copii, sunt din jud. Bacău, loc. Căbeşti. Doresc să cunosc o doamnă asemenea mie, pentru căsătorie. Poate să fie şi mai tânără. Vreau să mă iubească aşa cum sunt, şi eu de asemenea s-o iubesc aşa cum este. Nu contează religia. Pot fi contactat la 0760-718307. Moto: O femeie cinstită este cununa bărbatului ei.

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. Adresa mea: Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257

Nistor Maria

Am 59 ani, sunt penticostață şi aş vrea să cunosc pe cineva pentru prietenie / căsătorie. 0724-308783

Paraschiv Nicu

Mă numesc Paraschiv Nicu, am 46 ani, 1,60 m, 48 kg, am gr. 2 de handicap fizic (defect mâna dreaptă şi facial), sunt salariat în Bucuresti şi aş dori să cunosc pe cineva pentru prietenie / căsătorie. Adresa: Loc. Vasilati, str. Constantin Brâncoveanu, nr. 7, jud. Călăraşi, cod 917280. Tel. 0726-615237 (răspund doar la SMS).

Viorel

Mă numesc Viorel, sunt din Ploieşti, am 52 ani, 1,58 m, 58 kg şi sunt ortodox. Am părul şaten, început de chelie, ochii căprui. Sunt nefumător, sunt pensionat medical şi port ochelari de vedere. Nu am copii. Doresc să cunosc o doamnă mignonă, sinceră, serioasă, sufletistă, gospodină, pentru prietenie / căsătorie. Poate avea şi un copil. Rog seriozitate. Pot fi contactat la 0724-624757.

Ion

Sunt Ion, am 38 de ani şi doresc să cunosc o doamnă cu suflet mare, cu vârsta 40-48 ani. Eu am 1,70 m, 85 kg, urăsc minciuna şi infidelitatea. Sunt din Bistrița Năsăud, am handicap gr. 2 (nu am mâna stângă). 0754-436933.

Anonimă

Sunt din Dâmbovița, am 32 de ani, 1,60 m, şatenă, ochi căprui. Doresc să găsesc un prieten în vederea prieteniei / căsătoriei. Aş dori să mă contacteze persoane cu teamă de Dumnezeu (creştini după Evanghelie, penticostali, baptişti): 0765-522491 şi 0736-024943

Marian

Mă numesc Marian, am 26 de ani, sunt sufletist, sensibil, mă descurc singur şi pot munci (am o problemă la un picior). Doresc să cunosc o fată sensibilă, credincioasă, în vederea unei relații serioase de prietenie / căsătorie. 0761-075254

Anonim

Am 39 ani şi doresc să corespondez cu domnişoare sau doamne. Tel. 0768-988530

Ioana

Mă numesc Ioana, sunt o persoană cu handicap şi locuiesc în jud. Vâlcea. Am 39 de ani, 1.30 m, 40 de kg, sinceră, serioasă, fără obligații şi vicii. Doresc să cunosc persoane cu înălțime şi vârstă apropiată pentru comunicare în vederea întemeierii unei prietenii, eventual căsătorii. Pot fi contactată la numărul de telefon 0740-705002 la orice oră a zilei.

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

>>> continuare din pagina 12

*doamna jurist **Mihaela Sima Str. Libertății, bl. 6, ap. 50, Jud. Neamț, Loc. Roman, Cod 611015** sau e-mail: **office@fundatiaserafim.ro***

Sorin – Braşov

*Doresc să mă ajute cineva cu o tricicletă pentru persoane cu handicap locomotor. **0766-395076***

Dinu – Buzău

*Doresc să cumpăr o adaptare pentru Dacie. Toate 3 comenzile. Sau o Dacie adaptată, până în 15 milioane. **0767-882336***

Ana – Alba

*Vreau să găsesc de lucru la domiciliu. Sunt persoană cu handicap. Pentru detalii, tel. **0763-262541**. Rog seriozitate!*

Adriana

*Mă numesc Adriana. Sunt imobilizqată la pat, gr. 1 grav. Locuiesc cu chirie. Trăiesc din cei 290 lei. Apelez la bunăvoința şi înțelegerea dv. Vă rog foarte mult să mă ajutați din puținul dv. Să-mi pot plăti din chirie. Orice ajutor e binevenit: bani, alimente… **0753-359909.** Vă mulțumesc pentru înțelegere!*

Dana

*Cine are nevoie de o pereche de pantofi de primăvară – toamnă, mărimea 37, cu tocul la piciorul stâng mai înalt cu 1 cm, poate suna la **0766-519353** şi îi poate primi gratuit.*

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

SPONSOR: ***S.C. G&G TOTAL COM. SRL***
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240, Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcții Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecții metalice, mobilier din pal, instalații climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: ***AGI Construct***
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: ***A.S.I. ROMANIA***
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

Tipărit la: Tipografia Î.F. Gîgîlice - tel. fix 0247-313041; mob. 0748-137997